«СОГЛАСОВАНО»

Директор_____

А.А. Рудковская

«31» августа 2026 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КСП Гай»

_____Аскерова Д.Г.

«16» августа 2026 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ (МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2026-2027 гг

ООО "КСП Гай"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,45	7,76	48,95	296,31	0,09	1,6	0,07	0,36	157,41	45,62	83,72	0,69	184
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08	730
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82	430
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Бутерброд с сыром	35	5,06	5,14	10,28	108,65	0,03	0,42	0,04	0,05	150,8	10,1	87,18	0,31	729
Итого за Завтрак		765	15	14,31	98,41	680,62	0,19	33,27	0,14	0,57	422,46	83,82	187,59	2,77	
Обед															
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	50	0,17	0,39	14	20	26,5	1	
	Суп из овощей со сметаной	250	2,54	6,56	11,26	117,09	0,09	21,32	0,26	2,34	40,99	24,46	41,86	1,04	99
	Уха	250	7,3	5,68	17,44	150,87	0,16	41,42	0,75	2,48	50,21	52,47	152,26	1,57	
	Котлеты рубленные из мяса птицы с соусом сметанным	50/50	8,87	13,28	10,53	197,29	0,07	5,7	0,13	2,86	19,04	18,69	29,04	1,58	294
	Макаронные изделия отварные	180	6,68	4,91	42,69	241,89	0,1		0,04	1,38	35,04	13,64	55,01	1,28	309
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,91	6,98	49,37	303,51	0,37		0,04	5,86	30,98	174,64	263,39	6,11	181
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6	388
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 305	41,24	38,69	185,59	1274,64	0,93	538,44	1,59	15,86	219,96	316,65	572,05	14,38	
Итого за день		2 070	56,24	53	284	1955,26	1,12	571,71	1,73	16,43	642,42	400,47	759,64	17,15	

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Макаронные изделия отварные с сыром	220/20	13,24	11,21	54,33	372,66	0,14	0,56	0,09	1,79	211,23	22,32	183,94	1,69	331
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9	
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,23		5,6			12,1	2,84	1,55	0,07	377
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06				9,5	6,5	0,45	0,5	
Итого за Завтрак		750	20,38	15,9	159,38	867,62	0,24	6,91	0,11	1,79	314,43	50,56	216,07	4,03	
Обед															
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	10			23	14	24,1	0,6	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,65	6,37	12,73	122,07	0,06	43,06	0,34	2,32	53,7	28,91	61,28	1,41	82
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,52	6,43	6,8	98,5	0,04	67,69	0,32	2,26	60,94	21,39	46,59	1,06	87
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	50/50	6,53	5,67	6,82	104,62	0,06	1	0,01	2,35	31,19	22,61	79,79	0,68	239
	Рис припущенный	180	4,44	4,76	46,66	247,19	0,05		0,04	0,39	16,01	33,09	97,36	0,67	305
	Капуста тушеная	180	4,36	5,21	18,47	140,83	0,08	191,43	0,16	0,34	106	37,98	78,11	2,31	346
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	27,87	114,56	0,01	4		0,25	14,62	4,92	4,4	0,88	394
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 305	24,58	29,46	141,93	944,16	0,39	317,18	0,87	8,46	313,76	170,25	391,98	8,81	
Итого за день		2 055	44,96	45,36	301,31	1811,78	0,63	324,09	0,98	10,25	628,19	220,81	608,05	12,84	

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Запеканка из творога с молоком сгущ.	200/30	35,81	24,9	76,91	682,97	0,18	1,05	0,22	1,65	361,42	62,58	393,6	2,04	223,02
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08	730
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82	430
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4	
Итого за Завтрак		750	41,3	27,47	136,65	1063,43	0,29	32,3	0,25	1,81	483,27	95,88	410,65	4,21	
Обед															
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,38	90,46	0,03	71,92	0,25	2,21	43,46	16,51	30,71	0,89	45
	Суп картофельный с горохом	250	6,46	6,1	19,49	159,04	0,24	11,7	0,33	4,08	41,85	37,82	37,09	2,18	102
	Суп картофельный с рисом	250	2,67	3,43	17,44	111,62	0,11	33,11	0,25	1,24	28,14	27,46	69,46	1,08	101
	Птица, тушенная в соусе	50/50	14,17	18,82	3,64	240,68	0,07	6,35	0,16	2,32	19,09	18,17	13,76	1,39	290
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,91	6,98	49,37	303,51	0,37		0,04	5,86	30,98	174,64	263,39	6,11	181
	Макаронные изделия отварные	180	6,68	4,91	42,69	241,89	0,1		0,04	1,38	35,04	13,64	55,01	1,28	309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6	388
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 305	46,28	46,4	192,51	1387,19	1	543,08	1,27	17,64	228,26	300,99	473,41	14,73	
Итого за день		2 055	87,58	73,87	329,16	2450,62	1,29	575,38	1,52	19,45	711,53	396,87	884,06	18,94	

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Каша овсяная со сливочным маслом	250	10,37	10,62	42,24	306,76	0,3	3,21	0,07	1,87	184,56	89,25	293,74	2,36	184
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9	
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82	430
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4	
Итого за Завтрак		750	16,9	15,01	142,36	775,62	0,38	4,06	0,09	1,87	288,01	119,75	332,47	5,35	
Обед															
	Салат из свеклы, маслом растительным	100	1,65	5,11	12,97	104,32	0,02	22		2,25	46,29	24,53	48,75	1,58	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,96	6,69	17,1	143,39	0,11	33,64	0,26	2,44	36,4	28,89	81,89	1,18	96
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,65	6,37	12,73	122,07	0,06	43,06	0,34	2,32	53,7	28,91	61,28	1,41	82
	Жаркое по-домашнему из курицы	280	30,73	36,33	27,77	561,51	0,31	38,86	0,17	4,11	51,48	68,92	106,23	4,32	258
	Голубцы ленивые со свининой	280	20,96	52,14	22,17	644,09	0,67	84,7		6,11	108,15	68,08	266,28	4,2	306
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6	388
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 405	62,79	107,72	143,24	1815,37	1,25	642,26	0,97	17,78	325,72	232,08	568,42	14,49	
Итого за день		2 155	79,69	122,73	285,6	2590,99	1,63	646,32	1,06	19,65	613,73	351,83	900,89	19,84	

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Каша молочная "Дружба"	250	7,64	8,08	43,37	277,58	0,16	3,25	0,07	0,81	162,28	46,98	196,4	1,03	175
	Фрукты свежие	80	0,32	0,24	8,24	37,6	0,02	8		0,29	15,2	9,6	12,88	1,6	731
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82	430
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145,36	0,04	2,6	0,03		130,47	32,1	116,37	0,98	382
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
Итого за Завтрак		750	13,53	12	102,45	575,27	0,24	13,95	0,1	1,1	326	97,68	334,07	4,63	
Обед															
	Салат из моркови	100	1,15	8,38	11,11	125,61	0,05	8,87	2,21	4,04	45,34	33,71	49,84	0,89	41
	Суп куриный с вермишелью, картофелем	250	3,5	3,8	18,36	121,94	0,1	13,59	0,28	0,43	24,1	23,02	49,98	1,09	100
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,52	6,43	6,8	98,5	0,04	67,69	0,32	2,26	60,94	21,39	46,59	1,06	87
	Печень по-строгановски	100	14,92	13,05	4,07	198,45	0,01	1,03	0,03	2,56	14,9	3,13	0,61	0,17	255
	Макаронные изделия отварные	180	6,68	4,91	42,69	241,89	0,1		0,04	1,38	35,04	13,64	55,01	1,28	309
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,91	6,98	49,37	303,51	0,37		0,04	5,86	30,98	174,64	263,39	6,11	181
	Компот из смеси сухофруктов	200			23,95	95,76					9,93	2,1			402
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 305	42,84	44,35	177,23	1289,05	0,74	91,18	2,92	17,08	229,53	278,98	465,77	11,8	
Итого за день		2 055	56,37	56,35	279,68	1864,32	0,98	105,13	3,02	18,18	555,53	376,66	799,84	16,43	

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Макаронные изделия отварные с сыром	220/20	13,24	11,21	54,33	372,66	0,14	0,56	0,09	1,79	211,23	22,32	183,94	1,69	331
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9	
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82	430
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06				9,5	6,5	0,45	0,5	
Итого за Завтрак		750	20,52	15,89	159,59	867,72	0,24	1,41	0,11	1,79	316,58	54,12	222,76	4,78	
Обед															
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	50	0,17	0,39	14	20	26,5	1	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,65	6,37	12,73	122,07	0,06	43,06	0,34	2,32	53,7	28,91	61,28	1,41	82
	Суп картофельный с рисом	250	2,67	3,43	17,44	111,62	0,11	33,11	0,25	1,24	28,14	27,46	69,46	1,08	101
	Плов из птицы	280	29,55	38,41	51,03	667,96	0,17	11,46	0,5	6,17	38,98	65,81	349,44	3,15	291
	Рагу из птицы	280	24,88	31,66	26,1	489,54	0,26	62,6	0,92	4,67	54,67	65,87	307,34	3,71	309
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	206,96	0,01	10,4		0,25	14,62	4,92	4,52	0,88	342
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 405	64,17	81,03	159,85	1725,54	0,74	210,63	2,18	15,59	212,41	220,32	818,89	12,43	
Итого за день		2 155	84,69	96,92	319,44	2593,26	0,98	212,04	2,29	17,38	528,99	274,44	1041,65	17,21	

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,45	7,76	48,95	296,31	0,09	1,6	0,07	0,36	157,41	45,62	83,72	0,69	184
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08	730
	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					7,05	1,5			376
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
Итого за Завтрак		750	11,24	9,75	97,99	621,89	0,18	32,75	0,1	0,52	268,26	71,42	92,35	1,84	
Обед															
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	10			23	14	24,1	0,6	
	Суп картофельный с горохом	250	6,46	6,1	19,49	159,04	0,24	11,7	0,33	4,08	41,85	37,82	37,09	2,18	102
	Уха	250	7,3	5,68	17,44	150,87	0,16	41,42	0,75	2,48	50,21	52,47	152,26	1,57	
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	50/50	6,53	5,67	6,82	104,62	0,06	1	0,01	2,35	31,19	22,61	79,79	0,68	239
	Картофельное пюре	180	3,98	5,76	27,16	176,94	0,2	32,03	0,05	0,28	55,39	41,48	93,15	1,63	128
	Макаронные изделия отварные	180	6,68	4,91	42,69	241,89	0,1		0,04	1,38	35,04	13,64	55,01	1,28	309
	Компот из смеси сухофруктов	200			19,96	79,8					9,4	2			349
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 305	34,91	29,02	156,14	1029,55	0,85	96,15	1,18	11,12	254,38	191,37	441,75	9,14	
Итого за день		2 055	46,15	38,77	254,13	1651,44	1,03	128,9	1,28	11,64	522,64	262,79	534,1	10,98	

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	10,78	8,84	54,95	343,36	0,31	3,12	0,07	1,76	169,06	70,36	258,29	2,06	189
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9	
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82	430
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4	
Итого за Завтрак		750	17,31	13,23	155,07	812,22	0,39	3,97	0,09	1,76	272,51	100,86	297,02	5,05	
Обед															
	Салат из свеклы, маслом растительным	100	1,65	5,11	12,97	104,32	0,02	22		2,25	46,29	24,53	48,75	1,58	
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,52	6,43	6,8	98,5	0,04	67,69	0,32	2,26	60,94	21,39	46,59	1,06	87
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,65	6,37	12,73	122,07	0,06	43,06	0,34	2,32	53,7	28,91	61,28	1,41	82
	Голубцы ленивые со свининой	280	20,96	52,14	22,17	644,09	0,67	84,7		6,11	108,15	68,08	266,28	4,2	306
	Жаркое по-домашнему из курицы	280	30,73	36,33	27,77	561,51	0,31	38,86	0,17	4,11	51,48	68,92	106,23	4,32	258
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	27,87	114,56	0,01	4		0,25	14,62	4,92	4,4	0,88	394
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 405	61,79	107,3	131,19	1748,44	1,18	260,31	0,83	17,85	343,48	224,1	533,88	14,65	
Итого за день		2 155	79,1	120,53	286,26	2560,66	1,57	264,28	0,92	19,61	615,99	324,96	830,9	19,7	

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	8,76	7,56	44,64	280,57	0,12	3,03	0,07	1,44	158,73	26,71	151,64	0,68	184
	Фрукты свежие	80	0,72	0,16	6,48	34,4	0,03	96	0,01	0,18	27,2	10,4	18,56	0,24	732
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,19	62,28		2,8			9,32	2,29	0,17	0,09	431
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
Итого за Завтрак		750	12,7	9,56	94,38	518,98	0,19	102,58	0,1	1,62	271,05	54,9	178,84	2,08	
Обед															
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,38	90,46	0,03	71,92	0,25	2,21	43,46	16,51	30,71	0,89	45
	Суп куриный с вермишелью, картофелем	250	3,5	3,8	18,36	121,94	0,1	13,59	0,28	0,43	24,1	23,02	49,98	1,09	100
	Суп из овощей со сметаной	250	2,54	6,56	11,26	117,09	0,09	21,32	0,26	2,34	40,99	24,46	41,86	1,04	99
	Котлеты рубленные из мяса птицы с соусом сметанным	50/50	8,87	13,28	10,53	197,29	0,07	5,7	0,13	2,86	19,04	18,69	29,04	1,58	294
	Макаронные изделия отварные	180	6,68	4,91	42,69	241,89	0,1		0,04	1,38	35,04	13,64	55,01	1,28	309
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,91	6,98	49,37	303,51	0,37		0,04	5,86	30,98	174,64	263,39	6,11	181
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	27,87	114,56	0,01	4		0,25	14,62	4,92	4,4	0,88	394
	Батон обогащенный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03				4,75	3,25	16,47	0,25	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 310	37,71	41,68	192,91	1303,23	0,85	116,53	1	15,88	217,48	283,88	491,03	14,12	
Итого за день		2 060	50,41	51,24	287,29	1822,21	1,04	219,11	1,1	17,5	488,53	338,78	669,87	16,2	

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Омлет натуральный	200	19,67	24,31	3,7	312,48	0,12	0,72	0,53	3,02	146,16	24,81	2,08	3,63	214,04
	Фрукты свежие	110	0,33	0,33	10,78	51,7	0,03	11	0,01	0,69	17,6	8,8	12,1	2,42	338,01
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82	430
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4	
Итого за Завтрак		750	24,85	27,05	68,22	620,64	0,21	12,57	0,56	3,71	257,61	58,11	31,07	8,14	
Обед															
	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	87,63	0,02	50,6		2,12	42,08	14,36	31,35	0,59	40
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,96	6,69	17,1	143,39	0,11	33,64	0,26	2,44	36,4	28,89	81,89	1,18	96
	Суп картофельный с горохом	250	6,46	6,1	19,49	159,04	0,24	11,7	0,33	4,08	41,85	37,82	37,09	2,18	102
	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,91	23,33	11,78	289,26	0,26	6,44	0,08	3,74	18,29	19,06	77,86	1,22	283
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,91	6,98	49,37	303,51	0,37		0,04	5,86	30,98	174,64	263,39	6,11	181
	Рис припущенный	180	4,44	4,76	46,66	247,19	0,05		0,04	0,39	16,01	33,09	97,36	0,67	305
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	37,11	151,96	0,03				26,97	10,73	25,9	0,6	401
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05			0,66	5,4	5,7	0,2	1,2	
Итого за Обед		1 310	38,23	53,9	212,75	1495,57	1,15	102,38	0,75	19,29	221,78	326,89	615,22	13,95	
Итого за день		2 060	63,08	80,95	280,97	2116,21	1,36	114,95	1,31	23	479,39	385	646,29	22,09	
Итого за период		20 875	648,27	739,72	2907,84	21416,75	11,63	3161,91	15,21	173,09	5786,94	3332,61	7675,29	171,38	
Среднее значение за период			64,8	74	290,8	2141,7	1,2	316,2	1,5	17,3	578,7	333,3	767,5	17,1	